



ペンギン通信



QMA10290
ISO9001 認証取得

2020年1月235号

<https://www.akutagawa.co.jp>

謹賀新年



明けましておめでとうございます。本年も宜しく願い申し上げます。

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

さて、去年は新たな施設として、静岡市（駿河区馬淵）に「ハートフルホーム静岡中央」、富士市（加島）に「ハートフルホーム加島」、静岡市（駿河区豊田）に「ペンギン保育園豊田」を開設させて頂きました。お陰様で静岡県内24の全施設とも地域の皆様方よりご愛顧を賜り、心から感謝申し上げます。

また、社内業務におきましても、昨年より今後の社業発展の基盤強化として、DX（デジタルトランスフォーメーション）プロジェクトや、AFM（アクタガワ・フラット・マネジメント）プロジェクトに注力して参りました。DX プロジェクトでは「あらゆる分野にデジタルをベースに事業の構造改革を行う」ことで、今後、飛躍的にサービスの利便性を向上させることが可能であると考えております。AFM プロジェクトでは、弊社ビジョンに掲げた「顧客満足度100パーセント達成」を目指し、社員の意識改革を行い、全社員が自律的に行動し、細かなところまでお客様の要望にお応えできる体制創りに取り組んでおります。

さらに、昨年経済産業省より表彰されました「社会の多様性に柔軟に対応し、イノベーションを生むダイバーシティ経営」に磨きをかけ、強い組織を創ると共に、自然災害にも備えた施設整備に力を入れ、お客様が安心、安全に暮らせる施設環境を整えて参ります。

何れも改革の途上ではありますが、本年も各プロジェクトを更に推進し、「常にお客様の期待を超える価値を提供」できるよう努力していく所存でございます。

これからも、皆様方のお声に積極的に耳を傾け、「地域コミュニティ創造企業」として、社業に精励致しますので、何卒一層のご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。

皆様の益々のご健勝とご多幸を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

代表取締役社長 芥川崇仁

感性にささやく五感の生活

酉の市(とりのいち)

「酉の市」は、11月の酉の日に東京・浅草の鷲(おおとり)神社をはじめ、各地の鷲神社、大鳥神社で行われる、開運招福、商売繁盛を願う祭りです。

「酉の市」といえば縁起物の熊手が名物です。物を掃きよせるところから福運や富を集める道具に見立てられ、招福の縁起物になりました。熊手を飾る縁起物には鯛や宝船など、数え切れないほどの種類があります。

〈ハートライフ押切〉



子どもの成長を祝う「七五三」

七五三は、もともとは宮家や公家、武家で行われていた祝いの儀式で、年齢ごとに「髪置き」「袴着(はかまぎ)」「帯解き(おびとき)」という別々の祝い事でした。

昔は七歳までは神の子、七歳から人格を持つと考えられたので神社への参拝には正装をしました。これが現在の七五三の由来です。日付が11月15日に定められたのは江戸時代。千歳飴は浅草の飴売りが「千年飴」「寿命糖」と名づけて売り歩いたのが始まりとされています。

〈ハートフルホーム小鹿公園前〉



晩秋

秋の終わりから冬の始まりを表す言葉「晩秋」。現在の11月から12月はじめ頃にあたります。

空は高く、澄んで晴れ渡り、日中にも肌寒さを感じます。

秋が深まるこの時期、長野県など柿の産地では、秋の風物詩「柿すだれ」の風景が見られます。赤や黄色に色づいた山々を背景に、家の軒先に吊るされた橙色の柿が鮮やかに輝きます。

〈プレミアムハートライフ大岩〉



これまで転倒について、何度か取り上げてきましたが、季節ごとに発生率が異なると言われていました。季節別には「冬」に最も発生しやすく、「夏」に少ないと言われていました。

今回は転倒が「冬」に多くなる原因と対策について、取り上げていきたいと思えます。

〈原因〉

- ① 日が短くなり、暗い時間帯が増える
- ② 厚着になることで感覚が鈍くなり、動きも制限される
- ③ 筋肉がこわばりやすく、柔軟に動けない。

まずは原因の①②について、解説します。

人は目からの情報、体（足の裏や関節）からの情報、耳（三半規管）からの情報で体のバランスを取っています。中でも目からの情報はとても重要で、3つの情報のうち60%を目からの情報に頼っているとされています。特に高齢者の場合、バランスを取る上で目からの情報に頼りやすくなります。そのため、日が短くなり暗い時間が増えると目からの情報が少なくなり、バランスを崩しやすくなってしまいます。また厚手の靴下や靴下の2枚履きなどをする事で体からの感覚も鈍ってしまい、更にバランスを崩しやすくなってしまいます。

次に原因③について、冬になり気温が低くなると体は無意識に筋肉を震わせ熱を生成しようとします。冷え込みが強くなってくると体を守るために、筋肉を動かす働きより熱を生成する働きを優先するようになります。そうすると筋肉がこわばりやすくなり、柔軟な動きができなくなってしまいます。

そのような原因に対する対策は次のとおりです。

〈対策〉

- ① 家の外にでる用事は明るい時間に済ます
→外出する場合はリュックなどで両手を空けるようにしましょう
- ② 家の中にいる際は照明をつけ明るい状態を保つ
→可能であれば、就寝時も間接照明などを点けておくことをお勧めします
- ③ 家の中にいる際はなるべく厚手の靴下や2枚履きは避ける
→着用する場合は、コードなどの配線や敷物など踏く原因を減らしましょう
- ④ 外出する場合は保温性の高い肌着を着用しましょう

以上、例として対策を挙げさせて頂きました。
この冬を転倒しないように乗り切りましょう！

「母国ミャンマーと日本の架け橋になるのが夢」 ミン・シトウ・チョー

静岡新聞 11月25日朝刊「ワタシ、シズオカ人」に職員が紹介されました。

静岡県内で事業や活動を展開する外国人に焦点を当てた静岡新聞「ワタシ、シズオカ人」特集に、プレミアムハートライフ小鹿公園前（有料老人ホーム）で働くアクタガワ職員が紹介されました。ミャンマーの旧首都ヤンゴンで生まれ育ち、子供の頃から日本の漫画が好きになり、日本への憧れから日本語を独学で勉強していたそうです。地元の大学を卒業後、静岡市に暮らしていた姉を頼って来日。日本で母国に関わる仕事を探しているときに「介護の仕事」の存在を知り、アクタガワに入社しました。母国ミャンマーでは、お年寄りの面倒は家族がみるのが普通で、功德を積めるという考えがあり、それを仕事にできると、迷わずこの仕事を選んだそうです。

現在は、介護職としての仕事に加え、来日する技能実習生の受け入れにも携わり、公私のサポート役として活躍しています。



【親子でふれあい運動遊びの会】

11/2(土)親子ふれあい体操、障害物競技、玉入れや親子リレーを行いました!

毎日続けている運動プログラムを取り入れ、親子で楽しく笑顔いっぱいの日になりました。



内容・個別相談に関するお問合せ

Tel 0120-156-419

【受付時間】9:00~17:00(日・祝除く)

Mail penguin.toyoda.office@akutagawa.co.jp

Web <https://akutagawa-penguinhoikuen.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/akutagawa.penguinhoikuen/>



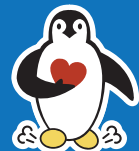
地域交流活動

小石川ふれあい祭り「マグロ解体ショー」

今年のふれあい祭りは、そば打ち・ポップコーン・わたがし・ヨーヨーに加え、初の試みで『マグロの解体ショー』を行いました。目の前で大きなマグロが解体される様子をご覧になり、「すごいねー!」「早く食べたい」などとお話されていました。解体されたマグロは昼食時に頂きました。



ペンギン食堂



ハートライフ押切
皇帝ペンギン食堂 10月18日

栗ご飯
きのこ海老の天ぷら
茶わん蒸し
里芋とかぼちゃの炊き合わせ
ほうれん草ごま和え
すまし汁
季節のフルーツ

